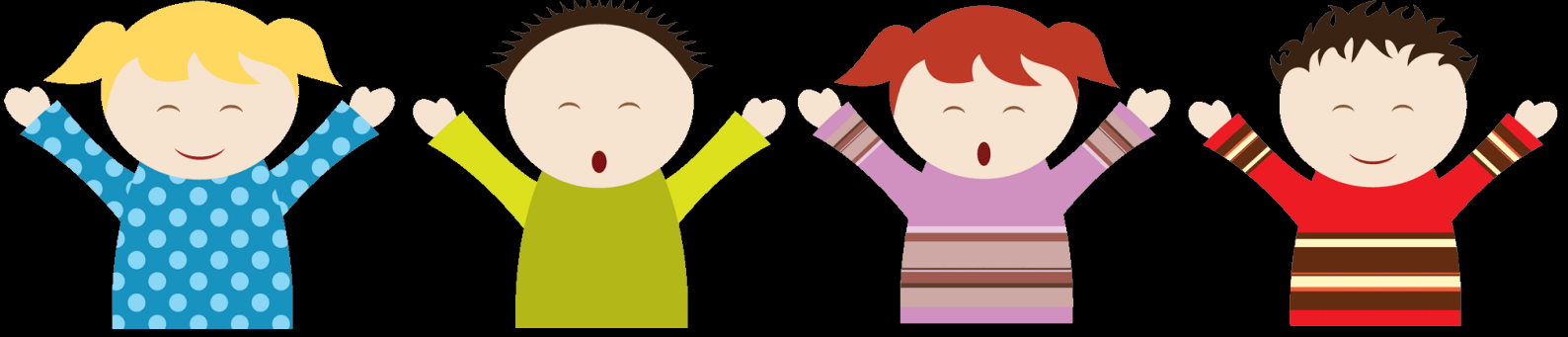
YEMEK VE YAŞAMA DAİR
TUZ BİBER
Haziran 2010 Sayı : 15
www.dusbahcesi.blogspot.com



# Yaşasın Yemek Yemek

www.ferahinmutfagi.com

| | |
|---|---|
| 5 | Editörden |
| 6 | WWW. |
| 14 | Balık |
| 16 | Armutlu Tarte Tartin |
| 18 | Rosti |
| 20 | Fındıklı Çikolata |
| 22 | Viktoria Cake |
| 24 | TuzBİBER Öyküleri |
| 28 | Konuk Yazar " Bodum Yel Değirmenleri" |
| 32 | Bir Dilim Bir Tutam |
| 36 | Cafe Royal |
| 39 | Figenle Adım Adım Tarifler |
| 44 | Hayat Bir Kere |
| 48 | Hayat Bahçesi |
| 54 | Sizden Gelenler " Makarnalar" |
| 59 | Pelinle Pelince |
| 66 | Gökkuşağı |
| 69 | Hafif Tarifler |
| 76 | Diyetisyen |
| 83 | Etkinlikler - Duyurular |
| 84 | Tanıtım– Etkinlik |

# HAZIRLAYANLAR

## Yazarlar

Begüm Mol
Didem Resne
Figen Karavaş
Gülfem Alptekin
Neslihan Gençay
Pelin Süme Sak
Serap Kılınç
Serap O.Tufan
Yasemin A.Babalık
Zehra Gürgen

## Tasarım

Bekir Gürgen

## Editör

Ferah A.Tırıç

## İletişim

ferah@tuzbiberdergisi.com - reklam@tuzbiberdergisi.com

# BİR SAYFA REKLAM

# FERAH A.TIRIÇ

Aylardan Haziran...

Güneş, kum ve deniz . Havalar ısındı tatil planları yapılmaya başlandı. Bizde tatil arasında sizinle buluşmak, tanışmak ve eğlenmek istedik. Sitemizde ve bizi yanlız bırakmayan blog arkadaşlarımızda ilanımızı görmüşsünüzdür. 1 Ağustos 2010 da yaz partisi adını verdiğimiz bir etkinlik gerçekleştireceğiz. Sponsorlarımızla renklenecek etkinliğimize katılmak için lütfen ilandaki mail adresine bilgilerinizi gönderiniz. Biz sizlerle tanışmak için sabırsızlanıyoruz.

Bu ay konuğumuz Düş Bahçesi . Birbirinden güzel tarifleriyle bizimle. Yasemin, yaz okullarından bahsetmiş, düşünenler için iyi bir kaynak okumanızı öneririm. Gülfem , hindistan cevizi yağından , Begüm, melatonin hormonundan , Neslihan, çocuklarda gece/gündüz alt ıslatmalarından bahsedecek. Pelin ve Serap enfes tarifler hazırladılar bizler için. Kahramanlarımız Tuz ve Biber, Zehra`nın kaleminde hayat bulmaya devam ediyorlar. Figen, İtalyanların ünlü pesto sosunu , adım adım bizlere yaparak öğretiyor.Sevgili diyetisyenimiz Serap, yaz hamileliğinde beslenme hakkında bize önerilerde bulunuyor.

Sizler için güzel konular seçmeye özen gösteriyoruz. Bilgi edinmek ve bilgilendirmek istediğiniz konuları lütfen bize yazın.

İyi bir ay geçirmeniz dileğiyle...

Ferah A. Tıraç

# YASEMİN A. BABALIK

# WWW.

Bu ayki konuğumuz yine uzaklardan, Hollanda' dan. www.dusbahcesi.blogspot.com blogunun yazarı Selma Kuzlu . Sorularımızı cevaplandırıp hepsi birbirinden lezzetli tariflerini bizlerle paylaştı. 11 Haziran doğumlu Selma' ya nice sağlıklı ve tuzu biberi eksiksiz yaşlar diliyoruz TuzBİBER Ailesi olarak.

Öncelikle okuyucularımıza kendinden bahseder misin ?

Ben 28 yaşında, evliyim. Hollanda' da doğdum büyüdüm. 21 aylık bal mı bal, tatlı mı tatlı yakışıklı bir oğlum var. O doğduktan sonra işi bıraktım ve tam zamanlı anne olmaya karar verdim. Oğlum doğmadan önce de hep full-time çalıştım. En son büyük bir petrol şirketinin bölüm şefi olarak çalıştım. Yüksek okul Kamu Yönetimi okudum. Ondan önce de bilgisayarcılık üzerine okumuştum. Bal oğlan doğduktan sonra hayatım çok değişti, pozitif anlamda tabii ki. Evde oğlum ile vakit geçiriyorum, evimle ilgileniyorum.

Düş Bahçesi'nde yürümeye ne zaman ve nasıl karar verdin ?

Küçüklüğümden beri yemek pişirme merakım vardır. Birçok kitap, dergi okurdum. İnternetten yemek tarifleri ararken bir cok yemek bloglarına rastladım. Ben de yapabilirim derken Düşbahçesi cıktı ortaya. Asıl mesleğim de bilgisayarcılık olunca hiç düşünmeden attım kendimi blog dünyasına. Düşbahçesi ismine gelince, bir Sezen Aksu hayranı olarak ilk aklıma gelen "Yürüyorum düşbahcelerinde, gördüm düşümden büyük bahçe yok" oldu. Benim blogum bir düşbahçesi olmalı dedim kendi kendime.

Yurt dışında yaşıyor olmak sana mutfak tecrübesi olarak neler kattı ?

Çok şey kattı elbette. Hollanda'da o kadar çok farklı kültürlere sahip olan insanlar var ki artık her yere yansımış bu. Hollanda, Çin, Fas, Surinam mutfagı çok güzel ve ilginç. Her zaman için yeni şeyler denemek hoşuma gider. Yeni seyler görmek, farklı meyve sebze keşfetmek güzel oluyor.

Yurtdışında yaşayan bazı insanlar kendi öz kültürlerinden uzaklaşırlar, bazıları da hasretin de etkisiyle olsa gerek daha da yoğun şekilde kültürlerini yaşatmaya çalışırlar. Sizin evde durum nasıl, Hollanda'da yaşıyor olmak Türk Mutfağından seni uzaklaştırdı mı?

Kesinlikle uzaklaştırmadı. Merakımdan dolayı farklı mutfaklardan bir şeyler dener yaparım. Ama Türk kültüründen, mutfağından asla uzaklaşamam. Bu imkansız benim için. Evde kesinlikle Türk kültürü hakimdir ve her zaman için de böyle kalacaktır. Burada doğup büyümeme rağmen asla kopamıyorum Türk kimliğimden, kopmak da istemem zaten çünkü çok gurur duyuyorum. Türk Mutfağı için de aynı şey geçerli. Türk yemeklerinden vazgeçilmez.

Türkiye dışında yaşayan yemek blogu yazarlarının aslında avantajlı olduğunu düşünüyorum farklı bir kültürü görüp bizim mutfağımıza uyarlayabilme şansları olduğundan. Sen bu anlamda Hollanda'da olmanın sana kattıkları olduğunu düşünüyor musun ?

Kesinlikle. Mesela dolmalara kişniş ve balsamik sirkesi eklerim, çok güzel yakışıyor çünkü. Bu iki şey burada görüp keşfettiğim şeyler. Eminim Türkiye'de dolmalara bu iki şeyi katan yoktur. Bu basit küçük örnekten hariç, burada Türkiye'de bulunmayan o kadar çok şey var ki, bazen bu yüzden kendimi çok şanslı hissediyorum. Türk yemeklerini böylece temel olarak aynı bırakıp farklı şeyler ortaya cıkarabiliyorsun. İnsanın ufku genişliyor.

Blogunda gördüğüm kadarıyla dünya mutfaklarından da yemekler denemeyi seviyorsun. Evdekilerin farklı yemek kültürlerine alışık olması senin işini kolaylaştırıyor mu yoksa seni sürekli gelişmeye mi zorluyor?

Her pişirilen beğenilmiyor maalesef, ama neyse ki bu çok görülen bir şey değil. Eşimle damak zevkimiz çoğu yönden aynıdır, o yüzden problem yok! Ama tatlılar konusunda pek anlaşamıyoruz. Onun için çoğu zaman kendim yiyip tadıyorum.

Yine blogdan okuduğumuz kadarıyla annen de profesyonel bir fotoğrafçı. Bu anlamda senin blogdaki fotoğraflarına karıştığı, eleştirdiği oluyor mu? Bu durumun sana artıları oluyor mu?

Elbette, eleştirmez mi. Zaten düşbahçesindeki fotoğraflar birazcık da olsa beğeniliyorsa onun sayesindedir. Annemden çok şey öğrendim. Bazen büyük bir aferin alırım, bazen de büyük bir eleştiri. Ighh hiç güzel olmamış da diyebiliyor ve ben kesinlikle alınmıyorum. Hemen neden diye sorarım o da anlatır ve böylece yeni bir şeyler öğrenmiş oluyorum. Bazen de beraber çekiyoruz denk geldiği zaman, o zamanlarda da bir sürü şey öğreniyorum. Anlayacağınız annemin de emeği var bu blogda çok da belli de olmasa.

Bir de minik bal oğlan var hayatında. Bir bebeğe rağmen bu kadar maharetli olmayı neye borçlusun, nasıl vakit buluyorsun bu kadar güzel tarifi denemeye?

Hmm... Tabii ki vaktimin çoğunu bal oğlum alıyor. Buna rağmen kendime ait uğraşacak bir şeyim de olsun istediğim için blogum ile uğraşıyorum. Bal oğlan öğle uykusuna yattığı zaman ya da aksam yattıktan sonra ancak ilgilenebiliyorum. Başka türlü imkansız olurdu. Şimdi ev işleri, çocuk filan derken insan başka sevdiği şeylerle de uğraşmak istiyor. Alışmışım hep bir şeylerle meşgul olmaya.

Doğum iznine ayrılmadan önce hep full-time calıştım. Birden büyük boşluğa düşünce insan bir şeylerle uğraşma ihtiyacı duyuyor. Hobim de yemek olunca zor olmadı blog işine girmek. Bazen çok yoğun olduğum zaman bile bir şeyler yapabiliyorum, kendime kızıyorum durduk yere iş çıkardım diye ama ne yapayım yapmadan duramıyorum!

Hollanda'da Türk olmayanların senden istedikleri özel Türk yemeklerin var mıdır, misafirin olan yabancılara neler hazırlarsın Türk Mutfağından?

Olmaz mı. Başta kısır! Kısırı bir yiyen bir daha istiyor. Hollandalı arkadaşlarımın yemeğe geldikleri her zaman için tipik Türk yemekleri hazırlarım. Sofrada zeytinyağlı dolma ve humus böyle günlerde genellikle eksik olmaz. Büyük özen gösteririm, çünkü yemek kültürümüzü iyi bilsinler isterim. Şimdi baklava için aaaa ben bunu bir Yunan tatlısı olarak biliyordum dedikleri zaman ben üzülüyorum. Bunun gibi daha bir çok örnek var.

Türkiye' den dönerken mutlaka bavuluna attığın neler var mutfakta olmasını istediğin ya da Hollanda' dan Türkiye' ye getirdiğin?

Geçen sene İstanbul'dan taze bezelye getirdim 3 kilo! Bir de taze yaprak. Bu tür şeylerin tazesi zor bulunuyor. Buradan da her zaman kaşar ve çikolata götürürüm İstanbul'a. Hollanda kaşarı meşhurdur ve İstanbul'da inanılmaz pahalı.

Organik tarım son zamanların en çok konuşulan konularından biri. Hollanda da durum nedir, tarım ilaçları, GDO ve organik tarım orada ne kadar gündemde ve önemsenen konular ? Bir anne olarak senin kendince aldığın önlemler nelerdir ?

Burada tarım ilaçları  için sıkı kontrol var onu biliyorum. O yüzden fazla takmıyorum. Genleri ile oynanmış sebzeleri tüketmiyoruz. Mevsimine göre sebze meyve  almaya özen gösteriyorum. Organik aldığım da oluyor zaman zaman. Açık havada, doğada yetişmeyen tavukların yumurtalarını asla tüketmiyoruz. Böyle şeylere dikkat etmeye çalışıyorum. Bir kaç sene önce organik sebze ve meyve fazla yaygın değildi, ama şimdi her yerde rahatlıkla bulabiliyorsun. Bu da çok sevindirici bir şey.

Yemek blogu yazıyor olmak çevrendekilerin sana bakışlarını nasıl değiştirdi, mutfakta beklentileri karşılamak adına daha çok uğraşman gerekiyor mu ?

Eminim etrafımdakilerden bu kızın başka işi gücü yok mu diyen oluyordur. Ama daha önce dediğim gibi bir şeylerle uğraşmam gerekiyor ve yemek benim hobim. Blog yazarak stres atıyorum, yeni şeyler keşfediyorum, güzel arkadaşlıklar ediniyorum. Ayrıca yazı yazmayı da çok seviyorum.

Bloglarda beğendiğin tarifleri deneme konusunda ne düşünüyorsun, bir tarif verirken bunun birçok kişi tarafından denenecek olması seni düşündürüyor mu? Sen başkalarının tariflerini denerken özellikle nelere dikkat ediyorsun ?

Elbette düşünüyorum. Olabildiğince dikkatlice tarif etmeye çalışıyorum herşeyi. Ne kadar  basarılı oluyorum bilemiyorum. Pozitif yorumlar alıyorum bazen deneyip de güzel olan diyenler var, ama bir tarifi deneyip de beğenmeyenler de oluyor. Damak tadı çok farklı bir şey! Benim beğendiğimi bir başkası beğenmeyebilir tabii ki. Ve tam tersi de olabilir. Ben başkalarının tarifini denerken özellikle dikkat ettiğim şey malzeme listesidir. Hangi malzemeler kullanılmış, ve yapılması ne kadar zahmetli.

Yemek daveti verdiğinde menüyü neye göre hazırlarsın, sana özel spesiyel neler hazırlarsın konuklarına? Yemeğin en önemli öğesi nedir sence?

Menüyü gelen kişilerin damak tadına göre hazırlarım. Bile bile sevmedikleri şeyleri önlerine koymam. Her menüde çorba olmalı. Mezeler eksik olmamalı diye düşünüyorum ve bol salata.

Blogun ile ilgili gelecek hedeflerin neler?

Aslında hedefler çok ama maalesef istediğim kadar zaman ayıramıyorum bloguma. Uzun zamandır yapmak istediğim ve inşallah bir terslik olmazsa bir kaç ay içinde yapmak istediğim şey temel bilgiler paylaşmak. Güzel bir arşiv oluşturmak. Bazı terimleri daha güzel ve detaylı anlatmak gibi. Benim isim hiç belli olmaz, belki çok daha farklı şeylerle çıkarırım karşınıza, yeter ki vaktim olsun.

TuzBİBER Dergisi okuyucularını iletmek istediğin herhangi bir şey var mı?

Umarım dergi için hazırladığım tarifler beğenilir. Büyük özenle hazırlandı. Beni düşbahçemde yalnız bırakmayan bütün ziyaretçilere, arkadaşlarıma teşekkür ediyorum. Ve unutmadan, TuzBİBER Dergisine beni konuk ettikleri için de ayrıca teşekkür ediyorum.

Düşbahçemi yalnız bırakmayın diyorum...

# BİR SAYFA REKLAM

# Balık

MALZEMELER

Yarım kilo beyaz etli balık filetosu
1 Tatlı kaşığı köri
1 Diş sarımsak
1 Çay kaşığı kurutulmuş maydanoz
3 Yemek kaşığı zeytinyağ
Tuz, karabiber
Un

Balıkları yıkadıktan sonra kori, rendelenmiş sarımsak, maydanoz, zeytinyağ, karabiber ve tuz karışımı ile bulayın. En az 1 saat buzdolabında bekletin. Una bulayıp kızgın yağda balığı kızartın. Bol salata ile servis yapın.

# Armutlu Tarte Tartin

MALZEMELER

100 Gram şeker
1 Vanilya çubuğu
3 Tam olgunlaşmamış armut
20 Gram tereyağ
Yarım çay kaşığı toz zencefil
1 Avuç kadar file badem
250 Gram milfoy hamuru (6 adet)
1 Yumurta
1 Çay kaşığı süt

Şekeri, vanilyayı ve 100 ml suyu 20cm'lik bir tencereye koyup 1 dakika kaynatın ve ateşi kısın. Karıştırmadan şekerli su karışımını karamelize olana kadar bekleyin (koyu kahvrengi olana kadar). Armutları soyup 6 parçaya bölün. Armutları hazırladığınız karamelli tencereye koyun ve dikkatlice karıştırın. Tereyağı ekleyin ve yaklaşık 5 dakika daha koyu kıvamda karamel elde edene kadar kaynatın. Tencereyi ocaktan alın ve toz zencefil ve bademleri ekleyin. Milfoy hamurunu kullanacığını kalıbın büyüklüğü kadar açın (20 cm fırına dayanıklı tava ya da kare bir borcam). Armutları karamel ile birlikte kalıba dökün. Üstünü de açtığınız milfoy ile sıkıca kaplayın (kenarları iyi kapatın). Fırça yardımı ile yumurta & süt karışımını milfoy hamurunun üstüne sürün. Önceden 190C ısıtılmış fırında milfoy hamuru güzel kızarana kadar pişirin. Piştikten sonra yarım saat soğumaya bırakın ve geniş bir tabağa ters çevirin. Ilıkken servis yapın.

# Rosti

MALZEMELER

Zeytinyağ
Yarım yemek kaşığı tereyağ
600 Gram patates (İnce kibrit kalınlığında kesilmiş)
Tuz, karabiber
Taze biberiye
6 Diş sarımsak

Fırını 200 C ayarlayın. Fırına dayanıklı bir tavada 3 yemek kaşığı zeytinyağ ve tereyağını eritin. Bütün malzemeleri orta ateşte tavada yaklaşık 10 dakika kavurun. Patatesleri bir kaşık yardımı ile üstünü düzeltin. Patatesleri 25 dakika fırına koyun. Tavayı fırından çıkarın ve yağlı kağıt yardımıyla dikkatlice elinizle üstünü bastırın. Tekrar 25 dakika fırına koyun. Güzel kızardıktan sonra fırından çıkarın ve sıcak servis yapın.

# Fındıklı Çikolata

MALZEMELER

75 Gram tuzsuz tereyağ
75 Gram pudra şekeri
1 Yemek kaşığı vanilya şekeri
200 Gram bitter çikolata
75 Gram ince kıyılmış fındık
(1/3 ayırın)
50 Gram fındık taneleri

Fındıklar hariç bütün malzemeleri benmari usulü eritin. Fındıkları ekleyin ve karıştırın. Kare bir kalıba çikolata karışımı dökün ve en az 2 saat buzdolabında dinlendirin. Küçük kareler kesin ve ayırdığınız fındığa bulayın.

# Victoria Cake

## MALZEMELER

225 Gram oda sıcaklığında tuzsuz tereyağ
225 Gram un
225 Gram şeker
4 Büyük yumurta
1 Kabartma tozu
1 Limon kabuğu rendesi
150 Gram çilek reçeli
250 Gram çilek
200 Gram mascarpone
250 Gram krema
3 Yemek kaşığı şeker
1 Vanilya çubuğu
Yarım limon kabuğu rendesi

2 adet 20cm kalıbı yağlayın ve yağlı kağıt ile kaplayın. Kalıpların kenarlarını da ince bir tabaka un ile kaplayın. Tereyağı ve şekeri mikser yardımı ile çırpın. Birer birer yumurtaları ekleyin. Yumurta, tereyağ karışımında kaybolmadan yenisini eklemeyin. Bir spatula yardımı ile elenmiş unu ve limon rendesini tereyağ karışımına ekleyin ve dikkatlice karıştırın. Gerektiğinden fazla karıştırmayın. Hazırladığınız kek hamurunu 2 kalıba paylaştırın. 20 dakika da önceden 180C ısıtılmış fırında pişirin. Fırından çıkarmadan önce kürdan testi yapın. Pişirdiğiniz kekleri 5 dakika dinlendirdikten sonra kalıplardan çıkarın. Reçeli bir tavada ısıtın ve dilimlenmiş çilekleri ekleyin. Mascarpone, krema, seker, limon kabuğu rendesi ve vanilyayi çırpın. Kekler soğuduktan sonra reçel karışımını kekin üstüne paylastırın. Onun üstüne hazırladığınız kremayı paylaştırın ve üstünü diğer kek ile kapatın.Pudra şekeri serpiştirin ve servis yapın.

Allah' ın Emri Peygamberin Kavli ile.....

Her ne kadar erkek ve kadının doğası birbirinden farklı, algıları ve anlayışları farklı ise de kadın isterse erkek yapar.

Sonuçta Tuz'da Biberciğinin evlenmeyi istediğini anlamış oldu.

Zaten seviyoruz birbirimizi, neden olmasın? dedikten sonra tüm genç ve aşıklar gibi onlarda bu işin yolu ve yordamı ile olması için adımları attılar. O akşam büyük gündü, Tuz anne ve babasıyla Biber'in evine gitmeye hazırlanıyordu.

Kalbi yerinden fırlayacakmış gibi atıyordu, korkuyordu ama neden? buna bir anlam veremese de cesareti kırılmak üzereydi. Annesinin zor ile çarşıya gidip yeni bir takım almışlardı ona, annesi ille de lacivert olsun sonra iş hayatında da giyersin demişti. Kravat sıkıyordu sanki boynunu ama gevşetmesi yasaklanmıştı. Çikolatalar alınmış, gondol üzerine özenle dizilmişti. Çiçek güller ve zambaklarla hoş bir arajman oluşturmuştu. Her şey ayrıntılı düşünülmüş, zevkle yapılmıştı ama Tuz tüm bu yapılanlar ve alınanlardan hiç bir şey anlamamıştı.

Onun tanıdığı Biber akşam çok gülecekti bu gondola.. Saatler ilerledikçe beyni uyuşmaya başlamıştı sanki.

Ah keşke bir iki yudum bira içebilsem, damağım kurudu yapıştı dedi, elleri dolaba uzanırken annesinin bakışları ile karşılaştı, istemsiz elini çekti.

"Oğlum hadi, çıkmalıyız, geç kalmayalım"

Anne ve babası pek şıktılar. "Off ne gerek var bunca süse püse yaa?" dedi. Kapıyı Biber'in küçüğü açtı, muzur bir gülümseme dudağının kenarına yapışmıştı. Biber hemen koridorda göründü, gözleri yanıyordu sanki, esmer teninde dudakları da birer kor aleve dönmüştü..

Göz göze geldiler, gülümsediler .Biber hızla bakışını çekti, hafif mahcup hoş geldiniz dedi hepsine. Tuz için çok uzun geçen hoş beş sohbetten sonra resmi edalarla tanışma faslı sırasını aldı. Babalar politik konulara dalmış, anneler havalardan sulardan konuşuyor aşıklar sıkkın ve kaçamak bakışıyorlardı.

Herşey Tuz için ağırdı, zordu, bam başkaydı.
Kahveler içildi, heyecanla beklenen an geldi..
Tuz'un babası iki kısa öksürük ve tok bir sesle başladı
" Oğlumuz Tuz ve kızınız Biber birbirlerini sevmişler, biz de büyükleri olarak bu iki gencin mutlu bir yuva kursun isteriz, Allahın emri Peygamberin kavli ile kızınız Biber'i oğlumuz Tuz'a isteriz!!"
.....
sessizlik
.....
Bir iki kısa öksürük..
....
Derinden ve tok bir ses yanıt verdi ;
" biz müsadenizle bir iki gün düşünmek isteriz"
!!!!

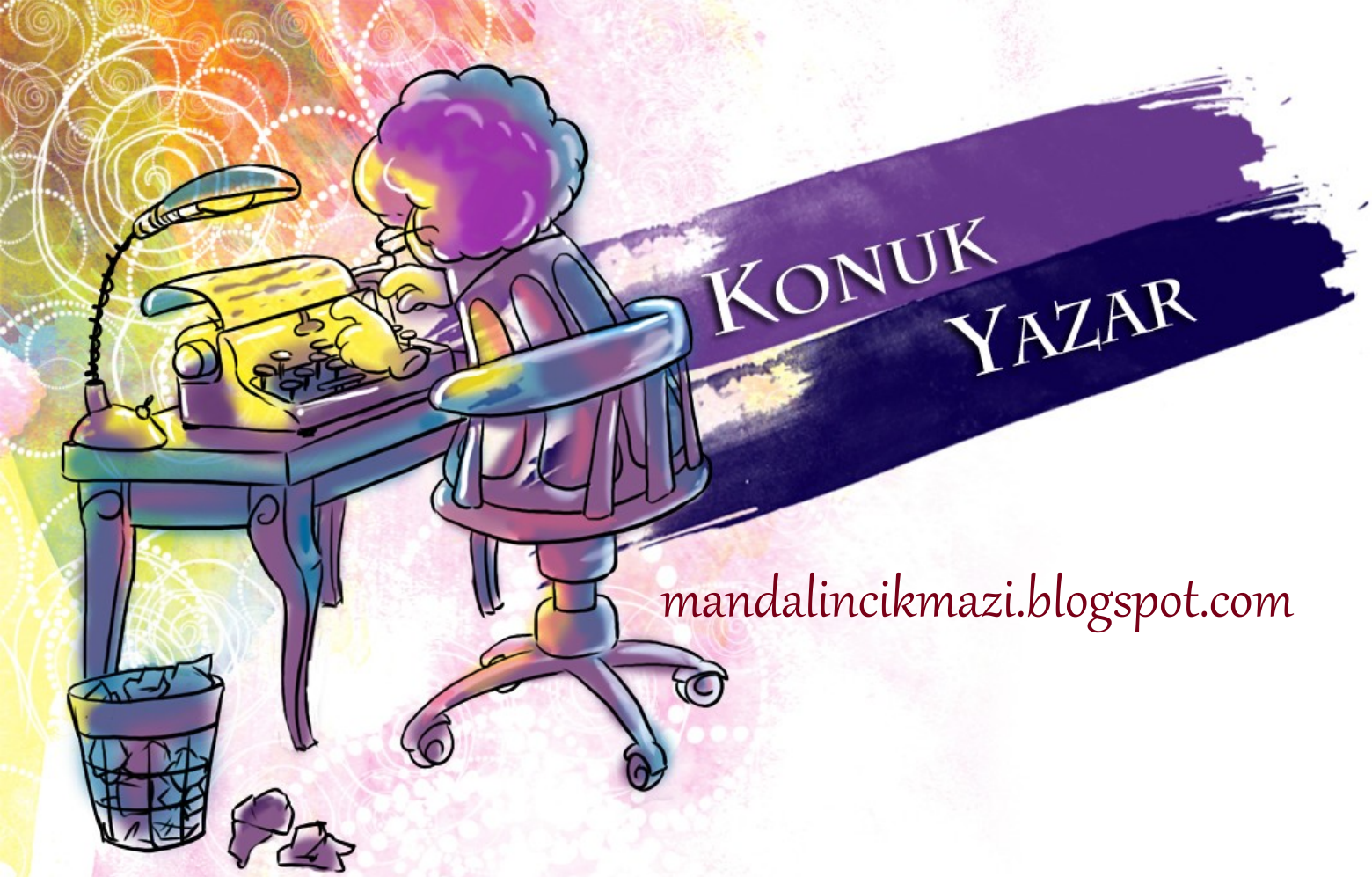
Tuz kalbi durmuş olarak yere yığıldığını sandı, ama yoo hayır, yığılmamıştı ama kalbide atmıyordu !
Hızla Biber'e döndü, gözleri soruyor ve çaresizce alamayacağı yanıtları arıyordu.
Biber gözleri yerde oturuyordu.

Babası gülümseyerek tekrar söz aldı,
" Hay hay, kızımız için tekrar seve seve geliriz"

Biber'in babası muzip kafasını kaldırdı kızına döndü
Biber babasına baktı, iki göz anlaşmıştı konuşmadan sanki.
Baba iki kısa öksürükten sonra;
" Beyefendi, mademki kızım sevmiş oğlunuzu, bize evet demek düşer"

Yüzler güldü, şaşkın bakışlar heyecanla titredi..
Kahveler içildi, çikolata açılıp ikram edildi..

Tuz derin bir ohh çekti ama içinden bir ses henüz yeni başlıyor her şey diyordu !!




mandalincikmazi.blogspot.com

# Bodrum Yel Değirmenleri

Gökyüzü aşkını Deniz'e yansıtmış ...
Rüzgar esmiş esmiş Deniz' e ulaştırmış...
Deniz aşkına karşılık vermiş ...
Rüzgar esmiş esmiş Gökyüzüne taşımış...
Bu arada tepedeki yel değirmenleri dönmüş dönmüş buğday öğütüp bereketli sofralara un yapmış...

Bodrum' da gökyüzü ve deniz bu sebepden dolayı hiç bir yerde olmadığı kadar büyüleyici maviliktedir. Uzun yıllar bu böyle devam etmekteyken artık yel değirmenleri zamana karşı direnememiş ve kolu kanadı kırılmış.

İnsanoğlu sofralarına sevgiyle emekle gelen yel değirmenlerini unutup kendi kaderlerine terk etmişler. Bu ilgisizlik karşısında un öğütemeselerde hala tüm görkemiyle ayakta.Bodrum'un incisi gibi tepelerde sıra sıra duruşlarıyla gelenleri selamlamaktalar. Şu an virane olan yel değirmenlerine baktıkça içim acıyor. Hala yıkık dökükte olsa onların orda var olduğunu bilmek görmek sadece teselli benim için. Uzun uzun yıllar önce yılda bir kaç gün un öğütmeye giderdik bu yel değirmenlerine. Bir gün öncesinden bayram telaşı gibi hazırlıklar yapılır sabahın ilk ışıklarıyla akşamdan sepetimize hazırladığımız haşlanmış patetes, yumurta, biraz peynir ve ot kavurmasını ve tabii sarı kızımızı da alır gökyüzünün en mavisine ulaşabilecek kadar yakın olan değirmene gider unlarımız öğütürdük. Bodrum'un en önemli simgelerinden olan Yel değirmenleri 18. yüzyılın ortalarından 1970' lerin sonlarına kadar halk tarafından kullanılmıştır.

Sahilden gelen rüzgarı en iyi şekilde kullanabilmek için yönleri kuzeybatıya dönüktür. Bir zamanlar onlarca olan değirmenler şu an kaç tane tam olarak bilemiyorum. Son yıllarda yardım sever vatandaşlarında girişimleriyle restore çalışmaları başlamış. Bu sevindirici bir haber gerçi eskilerdeki gibi kullanılmayacak ama yinede gökyüzüyle deniz arasında sevgi taşımaya devam edebilecek. Şimdilik

bir çoğu tepelerin hüzünlü bekçileri ve onlara yarenlik eden su sarnıçları ( kümbet ).Ve yine bir zamanlar diyeceğim çünkü her şey bir zamanlarda kaldı, Hasan adında bir değirmenci varmış Bodrum'da ve bu değirmencinin sahilde üç büyük değirmeni varmış işinin ehli olan değirmenci Hasan'nın türküsü ile yazıma burada değirmenler hakında kısa zaman sonra olumlu bir şeyler yazmak için virgül koyuyor ve değirmencinin türküsüyle ara veriyorum.

Aman kuzum dermenci, yavrum canım dermenci
Bal dudaklar senin olsun, öğüt buydayı
Olmaz hanım olmaz, yelkenler rüzgar dolmaz
Arkadaşlar kayıl olmaz sar git buydayı
Aman kuzum dermenci, yavrum kuzum dermenci
Her yanlarım senin olsun, öğüt benim buydayı
Oldu hanım oldu, yelkenlere rüzgar doldu
Her yanların benim olsun, senin buyday un oldu

Yıldız Yücer
www.mandalincikmazi.blogspot.com

SERAP KILINÇ
Bir Dilim, Bir Tutam

# Balık Filetolu Domates Çorbası

## Malzemeler

1 Kg Domates
1 Sogan
2 Diş sarımsak
500 ml. Domates suyu
2 Kaşık susam
Yarım kaşık tam karabiber
250- 300 Gr. Beyaz etli bir balık filetos
(Mezgit, denizfeneri vs)
Biraz tereyağı
Biraz zeytinyağı, tuz
Arzuya göre biraz acı sos
Reyhan yaprakları

## Yapılışı

Domatesleri küp küp doğrayın. Yemeklik doğranmış soğanı ardından da sarımsakları zeytinyağında hafif kavurun, domatesleri ve domates suyunu ekleyin ve 10 dakika pişirin.
Daha sonra blender ile çırpın veya süzgeçten geçirin. Tuzunu ekleyin. Arzuya göre acı bir sos da eklenebilinir. Susam ve karabiberi havanda biraz dövün. Balık filetosunun iki tarafınada bir fırça yardımı ile zeytinyağı sürün. İki tarafınıda susamlı karışıma bandırın geniş tarafından sıkıca rulo yaparak sarın. Sonra bu ruloyu ilk önce streç folyoya sıkıca, ardından da alüminyum folyoya çok sıkı bir şekilde sarın. Alüminyum folyonun uçlarını su girmemesi için iyi bir şekilde kapatmanız gerekiyor. Bir tencerede suyu kaynatın, daha sonra altını iyice kısıp ve folyodaki balık filotoyu bu suyun içinde 8-10 dakika bekletin. Sonra sudan çıkarın ve 10 dakika öylece dinlendirin.
Balığı folyodan dikkatlice çıkarıp ve birer parmak inceliğinde dilimleyin. Daha sonra bu dilimleri eritilmiş tereyağında hafifçe kızartın. Çorbayı tabaklara koyup bir kaç dilim balık rulosu ve reyhan ile ikram edin.

# Mantarlı - Püreli Pilav

## Malzemeler

2 Kase pirinç

15 Adet mantar

1 Soğan

1 Kase haşlanmış bezelye

Biraz sıvı yağ biraz tereyağı

2 Adey patates

Bir kase kaşar rendesi

Biraz dereotu, nane

Kimyon, tuz

Karabiber, kimyon

## Yapılışı

Pilavı istediğiniz şekilde pişirin. Demlenmeye bırakın. Doğranmış ve limon suyunda bekletilmiş mantarları süzdükten sonra soğan ile yağda kavurun, pilava ekleyin. Tuz, karabiber, kimyon, nane ve dereotunu serpin. Patatesleri soyup haşlayın. İyice ezdikten sonra tereyağı ve kaşar rendesinin yarısını ekleyin. Tuzunu kontrol edin.
Pilavı bir borcama dökün üzerini düzeltin. Daha sonra patates püresini üzerine yayın, bunuda düzeltin sonra geriye kalan kaşar rendesi serpin. Fırında peynir eriyip kızarıncaya kadar pişirin.

birdilimbirtutam.blogspot.com

# Çilekli Tiramisu

## Malzemeler

500 Gr.Çilek
10-12 Kedidili biskuvi
250 Gr.Mascarpone(labne peyniri
1 Taze yumurta sarısı
1 Çay bardağı pudra şekeri
1 Fincan portakal suyu
1 Vanilya sekeri
100 ml krem şanti

Süslemek için

Antep fistığı

## Yapılışı

Bir kaç çileği dekor için ayırdıktan sonra geri kalanını el blenderı ile püre haline getirin. Pudra şekerini ekleyin.

Mascorponeyi yumurta sarısı, vanilya şekeri ile karıştırın, çırpılmış krem şantiyi ekleyin. Kedi dili biskuvileri portakal suyuna batırıp çıkartın. Tabaklara iki biskuvi yerleştirin üzerine maskorpone kremini ardından da çilek püresini koyun. Ayrılmış çilek ile süsleyip antep fistığını serpin.

Arzu ederseniz tabak yerine biskuvileri ortadan kırıp kaselere pay edin daha sonra mascarpone ve çilek püresi ile ikram edebilirsiniz.

birdilimbirtutam.blogspot.com

Merhabalar , yazın kendini iyice hissettirmeye başladığı bu ayda sizlere ne, ne zaman yenmeli biraz onlardan bahsetmek istiyorum. Geçen ayki yazımda verdiğim bilgilerle ilgili olarak aldığım güzel mailleriniz için hepinize çok teşekkür ederim.

Bu ay da istedim ki birazcıkta olsa geçen ayla bağlantılı bir yazı olsun ve önümüzdeki 6 ay boyunca yani yaz aylarında da tam neyin mevsimi hangi meyve – sebze ve hangi balık tüketilmeli onlardan bahsetmek istedim. Lezzetli ve sağlıklı bir yemeğin en önemli kurallarından biri mutlaka kaliteli ve taze malzeme kullanmaktır.

Günümüzde her mevsim her türlü malzemeyi bulmak kullanmak mümkün aslında ama kullanılan zamanı olmayan sera ürünlerle ne kadar lezzetli oluyor yemekleriniz ya da ne kadar sağlıklı sizce?

İşte bu ay ne, ne zaman yenmeli onlardan bahsedeceğim, şimdilik önümüzdeki yaz ayları ve sonbahar ayları için geçerli listemizi yazmaya başlıyorum. Devamı diğer aylarda gelecek.

## HAZİRAN

MEYVE: Yeşil erik, malta eriği, dut, kiraz, şeftali ve kayısı

SEBZE: Enginar, domates, salatalık, taze soğan, taze sarımsak, taze fasülye ve çalı fasülyesi, bezelye, kabak, sivri biber, semiz otu, rezene, marul, asma yaprağı, dere otu, dolmalık biber, taze patates

BALIK: En verimsiz aydır. Çünkü balıklar karadenize göç ederler ve az tutulurlar.

## TEMMUZ

MEYVE: Kavun, karpuz, sarı erik, vişne, ahududu, şeftali ve kayısı

SEBZE: Kum havucu, patlıcan, barbunya, bezelye, kabak, semizotu, dereotu, sivri biber

BALIK: Sardalyanın tam mevsimidir ve ekim ayının sonuna kadar devam eder ve tekir lezzetini korumaya devam eder.

## AĞUSTOS

MEYVE: Kavun, karpuz, şeftali, kayısı, üzüm, incir, mürdün eriği, kırmızı erik, vişne ve böğürtlen

SEBZE: Domates, salatalık, sivri biber, patlıcan, barbunya, taze fasulye kabak, çarliston biber, mısır ve nalçalık biber

BALIK: Çingene palamutunun mevsimi başlar, sardalya ,kılıç ,mercan, sinarit, ıstakoz ve pavurya nefis lezzetlidir.

## EYLÜL

MEYVE: Mürdün eriği, üzüm, incir, fındık

SEBZE: Dolmalık biber, mısır, patlıcan ,mantar ,pazı ,kabak

BALIK: Sardalya lezzetini korumaya devam eder , palamut irileştiğinden bir çok yemekleri yapılır, lüfer, kalyoz izmarit ve kırlangıç çok boldur.

## EKİM

MEYVE: Elma, muz, armut, üzüm, mandalina, greyfurt, fındık, ceviz

SEBZE: Mantar, ıspanak, yer elması, pırasa, lahana, karnabahar, havuç, kırmızı turp, kıvırcık salata

BALIK:Balıkların Karadeniz de beslenip, marmaraya dönmeye başladıkları aydır, bu sebeple bu ayda bütün balık çeşitleri artmaya başlar.

## KASIM

MEYVE: Üzüm, elma, muz, mandalina, nar, armut, kivi, Trabzon hurması, kestane, ceviz

SEBZE: Balkabağı, lahana, kereviz, pırasa, yer elması, havuç, ıspanak, pazı

BALIK: Ekim ayındaki bolluk aynen devam eder, pisi balığı en lezzetli olduğu aydır, torik akışa başlar lakerdası yapılır.

# Figen'le Adım Adım Tarifler

Figen Karavaş

## Pesto Sos

## NE GEREKLİ ?

50 gr dolmalık fıstık
2 paket fesleğen ( 50 gr )
40 gr parmesan peyniri
70 ml kadar zeytinyağı
3 diş sarımsak
Tuz ve beyaz biber

## NASIL YAPMALI ?

- Öncelikle fıstıklarımızı yağsız tavada biraz çeviriyoruz altın sarısı olunca ocağı kapatıyoruz.

Mutfak robotumuza önce;

- Fesleğenleri
- Fıstıkları
- Sarımsakları
- Parmesan peynirini
- Zeytinyağını
- Tuz ve beyaz biberi ekliyoruz ve hepsini birlikte robotta çekiyoruz
- Arada robotun kapağını açıp kenarlara yapışanları spatula ile sıyırıp işlemi tekrarlıyoruz.
- Hepsi iyice püre olduktan sonra bir kavanoza alıp buzdolabında muhafaza edebiliriz.
- Ayrıca parmesan peynirini seviyorsanız damak zevkinize göre peynir oranını çoğaltabilirsiniz.

1

Tüm malzemeleri hazırlıyoruz.

2

Fıstıkları yağsız tavada rengi dönene kadar kavuruyoruz.

3

Mutfak robotumuza fesleğenleri koyuyoruz.

4

Fıstıkları ilave ediyoruz.

5

Sarımsakları ilave ediyoruz.

6

Parmesan peyniri ekliyoruz.

7

Zeytinyağı ekliyoruz.

8

Tuz ve beyaz biber ekleyelim.

9

Hepsini robotta çekelim.

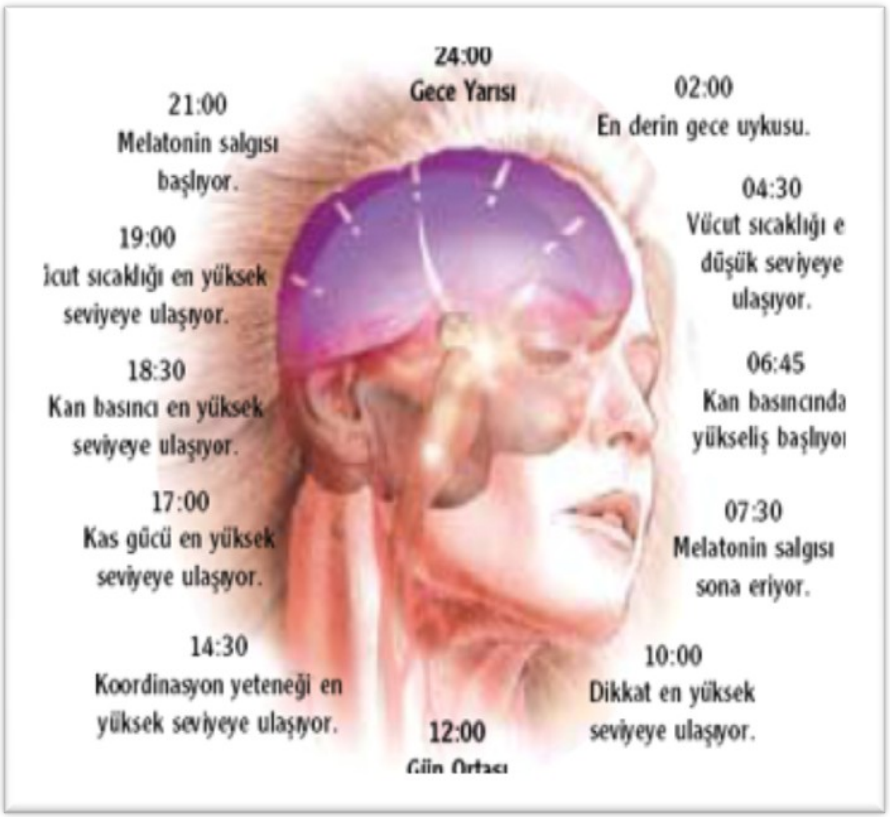
10

Arada robotu açıp kenarlarda kalanları sıyırıp tekrar devam edelim.

## Melatonin Hormonu

Gece Televizyon karşısında uyuyor musunuz? Dikkat!
Gece geç saatlere kadar uyumayıp bilgisayar başında mısnız? Dikkat!
Gece kitap okurken uyuyup ışığı yanık mı bırakıyorsunuz? Dikkat!
Hiç düşünmeden harcadığınız melatoninle neler kaybettiğinizi fark edin **Melatonin hormonunun** önemini bilmelisiniz! Melatonin denilen hormon beyinde, sadece 23:00 ile 05:00 saatleri arasında salgılanan bir hormondur. Bu hormon, ağırlığı 100-150 mg olan, Pineal bez ismindeki, beyinde yer alan bir bezden salgılanıyor.

Hormonun temel görevi vücudun biyolojik saatini koruyup ritmini ayarlamak. Jetlag denilen, doğu-batı veya batı-doğu yönünde 5'ten fazla zaman dilimi geçirilen uçak yolcukları sonucu, vücudun biyolojik saatinin bozulmasının sebebi de bu hormon. Melatonin hormonu diğer aktioksidan tesirlerini de güçlendiriyor, kanserli hücrelere karsı koruma sağlıyor. Çünkü, melatonin hormonu hücreleri yeniliyor. Üreme




sistemiyle yorgunluk, isteksizlik gibi durumların nedenlerini de oluşturabiliyor.

Şu anda bu hormon yaşlanmayı geciktirici etkisinden dolayı da üzerinde önemle durulan bir hormon. Melatonin hormonu, stresin etkilerini azaltıyor. Bunu nasıl yapıyor derseniz, vücuttaki çinko miktarını arttırıyor. Çinko aynı zamanda, bağışıklık sistemini de güçlendirdiği için kanser gibi hastalıklara karşı da koruma oluşturmuş oluyor. Yani hanımlar, kozmetik ürünlerine para vermek yerine, hormonun salgılandığı saatler arasında, karanlık bir oda da güzel bir uyku çekerseniz, zamana meydan okuyabilirsiniz. Elimizde, böylesine ekonomik ve uygulaması kolay bir yöntem varken neden değerlendirmeyelim?

Melatonin hormonun önemli özelliklerinden biri ise hormonun çocuklar üzerindeki etkisidir.

Avrupa da lösemili ve kanserli çocuk sayılarının artması sonucu yapılan araştırmalar sonucunda ailelerden bir husus da çocukların kesinlikle karanlık odalarda yatırılmalarını istiyor olmaları. Çünkü melatoninin güçlü salgılanmasının kansere karşı koruyucu etkisi var. Fakat, televizyon karşısında, ışıklı oda da uyuyararak melatonin hormonunun etkisini göremiyorsunuz. Çünkü, bu hormon ışığa duyarlı. Yapılan deneylerde uyuyan kişinin hormon salgısı  izlenirken ışığın açıldığında hormonun azaldığı, karanlıkta yoğun olarak salgılandığı tespit edilmiş. Hatta, yapılan bir başka deneyde, görme engelleri kişilerde kanser olma riskinin çok az olduğu tespit edilmiş. Çünkü, melatonin hormonu, bu kişilerde daha fazla salgılanıyor. Karanlıkta salgılanmasının nedeni, gözde bulunan retinanın, ışığı beyne iletmesi sonucu, pineal bez gelen ışık miktarına göre horman salgısı yapar. Yani karanlıkta yatın ve çocuklarınız uyurken ışığı kapatın. Melatonin hormonu sadece insanlar için geçerli sanmayın sakın. Evde, beslediğiniz, kedi, köpek, kuş, balık gibi canlılar bakıyorsanız ve rahatsızlıkları oluyorsa, onları da karanlıkta bırakarak, iyileşmelerine yardımcı olabilirsiniz. Özellikle de, balıklar için, bu hormon oldukça önem taşıyor. Sağlıkları için doğrudan bir etki oluşturuyor. Kısa ama öz bir şekilde, melatonin hormonunun bizim için önemini ifade etmeye çalıştım. Bu konuda, uzmanlar, gerçekten ciddi araştırmalar yaparak, melatonin hormonunun önemini tespit etmişler.

Sizde, doktor, kozmetik peşine düşmeden, elinizdeki imkanları ki bu imkan gayet ve gayet ekonomik ve basit, mutlaka değerlendirin.

Unutmayın ki, düzenli beslenme, uyku, alışkanlıklarımızla düzenli bir hayatın sağlığımız üzerinde ne kadar önemli olduğunu lütfen atlamayın. Bunların yanı sıra, melatonin gibi, küçük gibi görünen ama aslında büyük önem taşıyan bilgileri de dikkat ederek, bedenimize iyi bak görevini yerine getirmeyi ihmal etmeyelim.

Melatonin Hormunu, sadece sağlığınıza değil, cebinize de faydası olacak Işıkları kapat, elektirik faturasından kar etmekle birlikte sağlıktan ve güzelliktende kar etmiş olun.

Herkese iyi uykular...

## Yaz Okulları

Baharın tam tadına varamadan yaz birden damdan düşer gibi geldi. Yoksa bana mı öyle geldi bilemiyorum. Benim gibi mevsim geçişlerine kolayca adapte olamayanlar için halbuki öyle önemli ki bu ara mevsimler. Ben öyle hemen ne tişört giyebilirim ne de parmak arası terliklerimi yaz gelince. Hatırı sayılır bir süre geçmesi gerekir alışmam için bu duruma. Bu yıl daha yazlıklarımı çıkartmadan bakıverdim ki yaz çoktan gelmiş.

Bu alışma durumu bir de çocuğu -özellikle de okullu çocuğu- olanlar için ayrı bir mesele. Tüm kışı okulda belli bir program dahilinde geçiren çocuklar, Haziran gelip de birden okullar tatile girince boşluğa düşerler. Hele de veliler çalışıyorsa ve çocuklara evde bakacak kimse yoksa bu tatil çoğu zaman ıstırap da olabilir. Bizim çocukluğumuzda pek öyle moda olan bir durum değildi ama şimdilerde hemen her okulun bir de Yaz Okulu programı var. Özellikle çalışan annelerin çocukları için oldukça ideal ama tüm çocuklar için de aynı şekilde fayda sağlayabilir. Sıcak yaz günlerinde çocukları tüm gün bir şeyler ile oyalamak, oyalamanın da ötesinde mutlu edebilmek çok zor. Dışarıda olalım deseniz sıcaktan enerjiniz onlara yetmeyebilir, evde kalalım deseniz nereye kadar. Yazlık gibi, anneanne ya da babaanne yanı gibi alternatifleriniz yoksa bence en iyisi bu Yaz okulu durumunu değerlendirmeye alın. Hem sadece dinlenip eğlenmelerini değil aynı zamanda da spor ve sanat alanındaki becerilerini de geliştirmeye yönelik birçok program bulabilirsiniz. Maddi olarak herkes için tercih sebebi olmayabilir fakat başka şansı olmayanlar için de bulunmaz fırsat bu yaz okulları.

Yurtdışında yaşayan akrabalarınız varsa mutlaka duymuşsunuzdur. Maddi imkanlarla paralel olarak elbette onların seçenekleri çok fazla ama son yıllarda ülkemizde de kaliteli ve amacına uygun hizmet veren birçok kurum mevcut. Benim ufaklık Haziran sonu itibariyle bu yılki yuva programını tamamlamış olacak. Artık kısmetse önümüzdeki Eylül'e kadar tam zamanlı birlikteyiz. Aslında benim de niyetim bu yıl onun yaş grubuna uygun bir yaz okulu araştırmaktı. Fakat hem anneanne hem de babaanne tüm yaz boyu yazlıklarında olunca ve bizleri de yanlarında isteyince bu alternatifi kenara attık. Ben de istedim ki yaptığım bu araştırmaları sizlerle paylaşayım. Yaz boyu şehirde kalacaklar için neler varmış bir fikir vereyim istedim. Çocuklar yaz tatilini gönüllerince hem eğlenerek hem de spor yaparak nasıl geçirebilir bir bakalım.

• İstanbul Büyükşehir Belediyesinin birçok semtte futbol, basketbol, voleybol, güreş, atletizm, karate, badminton, tekvando, kick-boks, kung-fu, jimnastik, aikido, judo, step, aerobik, tenis, yüzme, masa tenisi, vücut geliştirme ve boks gibi 20 branşta yaz okulu mevcut. Paket programlarda uzman akademisyenlerin yanı sıra, psikologlar da görev yapıyor. Detaylı bilgi almak için http://www.ibbsporetkin.com sayfasına bakabilirsiniz.

- TSYD Yüzme Yaz Okulu : Çocuğunuzu İstanbul Levent' teki tesislerinde tüm yaz sezonu boyunca ister tam gün isterseniz de yarım gün yüzmeye gönderebilirsiniz. Yüzmenin yanı sıra basketbol, futbol, güzel sanatlar, drama, oyun, müzik ve dans aktivitelerini içeren yaz spor okulları da küçüklerin hizmetine sunulmaya başlandı Tesisin çeşitli semtlere servisi de var. Ayrıntılı bilgi için www.tsyd.org adresine bakabilirsiniz.

- İstanbul Crowne Plaza : Akıllı Balık Spor Okulları ile işbirliği çerçevesinde hazırlanmış bir program. Yüzme, basketbol, tenisin yanısıra İngilizce, resim, eğitsel oyunlar, animasyonlar da okul kapsamında yer alıyor.

- Fenerbahçe Spor Klübü : Yüzme için tam gün ve yarım gün seçenekleri mevcut. Yaz okulunda ana branş yüzme. Yüzmenin yanında çocuklar resim, müzik, dans, mini futbol ve mini basketbol gibi aktivitelerde bulunabiliyorlar. www.fenerbahçe.org

- İstanbul Oyuncak Müzesi Drama Yaz Okulu : 21 Haziran- 7 Ağustos tarihleri arasında 4-6 ve 7-14 yaş gruplarına uygulanacak programın içeriğinde Güzel Konuşma- Diksiyon-Beden dili-Pandomim- Doğaçlama-Kendini İfade-Özgüven-jest-mimik ve Yaratıcı Drama yer alacak.

- Ankara Tenis Klübü : Ankara' da yaşayanlar çok iyi bir alternatif olacaktır. 5-16 yaş arası çocuklar için düzenlenen tenis yaz okulları ile çocuğunuza tenis sporunu sevdirebilirsiniz. http:// www.atk.org.tr/

- İzmir Joyfull House Yaz Okulları : Neşe Erberk' e ait olan okulda 31 Haziran- 29 Ağustos arası yaz okulu programı uygulanacak. Yüzme, çim hokeyi, drama ,İngilizce,jimnastik, sanat geziler ve daha pek çok eğlenceli aktivite yer alacak.

- İzmir Büyükşehir Belediyesi Yaz Okulları Futbol, basketbol, voleybol, tenis, jimnastik, güreş, tekvando, judo, yüzme, aerobik, step ve sağlıklı yaşam branşlarındaki kurslara 5 yaş üzeri tüm çocuklar katılabiliyor.

Elbette tüm bu seçeneklerden çok daha fazlası var. Eğer maddi olarak daha fazlasını harcayabileceğinizi düşünüyorsanız ve çocuğunuz yurtdışında yabancı dilini geliştirsin istiyorsanız da çok farklı alternatiflere ulaşabiliyorsunuz.Çocuğunuz ister göndereceğiniz ülkede seçtiğiniz okulun öğrenci yurdunda isterse de özenle seçilmiş ailelerin yanında kalarak çok önemli bir tecrübe yaşayabilir. Yalnız burada seçimi çok iyi yapmak gerekir, ne de olsa çocuğunuz sizden ayrı yabancı bir ülkede yaşayacaktır. Burada yolladığınız okul, yanında kalacağı ailenin seçimi kadar çocuğunuzun böyle bir sorumluluğu kaldırıp kaldıramayacağının da iyi tahlili gerekir.

Çocukların 3 aylık uzun bir tatili ne kadar hareketli ve dolu dolu yaşarlarsa bir sonraki okul döneminde de o kadar başarılı ve zinde olacaklarını unutmayın. Eskisi gibi sokakta top oynayıp, ip atlama şansları olamayan bu apartman mahkumu çocuklarımız ne yazık ki anne-babaları kadar şanslı değiller bu konuda.

Herkese keyifli, dopdolu bir yaz tatili diliyorum. Çocuklara da bol aktiviteli, zamanın nasıl geçtiğini anlamadıkları bir tatil.

# SİZDEN GELENLER.

## Makarnalar Etkinliği

Ispanaklı Ravioli

Brokolili Orecchiette

Makarna Böreği

Kuşkonmazlı Makarna

# Ispanaklı Ravioli

www.mutfakpenceresi.com

Hamur malzemesi:

3 Su bardağı un( 240 gr lık bardak)

3 Yumurta

Biraz tuz

Yarım su bardağı su

İç malzemesi:

200 Gr.Ayıklanmış ıspanak

1 Tane kuru soğan

100 Gr.Tatlı lor peyniri

Yeterince pul biber, karabiber, tuz

Sos malzemesi:

2 Yemek kaşığı domates salçası

Yeterince pul biber

2 Yemek kaşığı zeytinyağı(tereyağı da kullanabilirsiniz)

1 Tatlı kaşığı kuru fesleğen

2 Diş taze sarımsak

Un hariç bütün malzememi yoğurma kabıma koyup yavaş yavaş unu ekleyerek hamurumu yoğurdum, hamuru 15 dakika dinlenmeye bıraktım. Hamurum dinlenirken ayıkladığım ıspanakları minik doradım, soğanı ince ince içine çenttim, baharatını tuzunu ilave edip iyice mıncıkladım, lor peyniri ileve edip karıştırdım. İsterseniz ıspanağı suyu çekilene kadar kavurabilirsinizo, ben çiğ olarak hazırladım. Dinlenen hamurumu ikiye böldüm yufka inceliğinde ikisini de açtım, bir tanesinin üzerine ıspanakları sıralı şekilde 1 tatlı kaşığı kadar olarak bölüştürdüm, diğer yufkayı üzerine kapatıp, ıspanaklı bölgeleri çay bardağıyla bastırarak kestim, çay bardağından biraz daha küçük kalıpla halka şekli verdim unladığım tepsiye dizdim. Diğer tarafta derince bir tencerede kaynattığım iki kilo kadar suyun içine atarak makarnaları 8,9 dakika kadar pişirdim, makarnaları servis tabağıma aldım, bu aşamada istediğiniz dirilikde ravyoliyi pişirin. Tavada kızdırdığım yağıma sarımsakları doğradım hafif kavurdum, salçayı ilave edip 1,2 kere çevirdim içine makarnanın haşladığım suyundan 3 kaşık koyup karıştırdım kaynayınca ocağı kapatıp baharatlarımı ekledim, hazırladığım sosu ravyoli'nin üzerine gezdirdim,servis yaptım.

# Brokolili Orecchiette

www.ozlemingunlugu.blogspot.com

300 Gr. Orecchiette makarna
300 Gr. Brokoli veya 1 paket dondurulmuş brokoli
3 Diş sarımsak
1 Tatlı kaşığı acı biber (chilli)
50 Gr.Parmesan, rendelenmiş
3 Yemek kaşığı zeytinyağı
6 Dilim hindi pastırma
Tuz, karabiber

Brokoliyi çiçek çiçek ayırın. Pastırmaları şeritler halinde uzunlamasına ve enlemesine kesin.Sarımsakları küçük küçük kesin. Brokoliyi kaynar tuzlu suda yumuşayıncaya kadar pişirin ya da 1 adet dondurulmuş paket içinden çıkan 2 poşet brokoliyi talimatına göre mikrodalga fırında pişirin.
Bu esnada makarnanın suyunu kaynatıp içine tuzu ve makarnayı ekleyin. Makarnayı yaklaşık 12 dakikada ya da paketin üzerinde yazdığı sürede pişirin. Makarnayı suya atar atmaz hemen sebzeleri hazırlamaya koyulun. Kalın tabanlı bir tavada, zeytinyağını ısıtın. İçine pastırma ve sarımsağı ekleyip pişirin, yalnız pişirirken pastırmaların kıtırlaşmasına izin vermeyin. Ardından brokoli, acı biber, tuz ve karabiberi ekleyin. Karıştırarak orta ısıda 5 dakika pişirin. Makarnanın suyundan 3 çorba kaşığı kadar alıp bir 5 dakika kadar daha pişirin ve bu esnada haşlanmış makarnaları süzüp brokolilere ekleyin, hepsini birlikte ocaktan almadan 1-2 dakika daha pişirip servis yapın.

# Makarna Böreği

www.bitterchikolata.blogspot.com

Bir paket çubuk makarna(Spagetti)
4-5 yumurta
Beyaz peynir
Maydonoz veya dereotu

Haşlanmış, soğutulmuş makarnanın içine yumurtalar kırılır. (Yumurtanın büyüklüğüne göre 4-5 adet), makarnanın her tarafı bulanacak şekilde karıştırılır. İyice yağladığınız tavanın içine makarnanın yarısı konur, üstüne hazırlamış olduğunuz maydanozlu veya dereotlu ( Sadece peynir de olabilir)ufalanmış peynir yayılır ve üstüne kalan makarna eklenir. Börek gibi iki yüzü de kızartılır. Arzuya göre daha farklı malzemelerle de yapabilirsiniz.

# Kuşkonmazlı Makarna

www.petunyalarim.blogspot.com

300 Gr. İstediğimiz çesit makarna
300 Gr. Kuşkonmaz
250 Gr. Ufak domates
100 Gr. Rokka salata
2 Paket Mozzarella peyniri

Makarnayı istediğimiz sertlikte haşlayıp bir kenara alalım. Kuşkonmazları (ayıklanmış olarak), biraz tuz ve toz şeker eklenmiş kaynayan suda 15 dakika haşlayalım. Domatesleri 4`e bölelim, peynirimizi de küçük küçük keselim. Önce, makarna haşladığımız tenceremize (Makarnalar bu arada kevgirde süzülüyorlar) 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile peynirleri atalım ve peynirler eriyinceye kadar hafif ateşte tutalım. Kesilmiş domatesleri de ekleyip, biraz döndürelim, sonunda da makarnaları ekleyip, parçalanmamasına dikkat ederek güzelce karıştıralım. Servis tabağına rokka salataları yerleştirip, üzerine makarnaları döküp, ufak ufak kesilmiş kuşkonmazları da yerleştirip, sıcak olarak servis yapalım.

Fındıklı Brownie

Semizotlu Makarna

Zeytinyağlı Çalı Fasulyesi

# Fındıklı Brownie

## Hazırlanışı

Yumurta ve tozşekeri mikserle beyazlaşana kadar karıştırın.

Yumuşamış tereyağını ekleyip iyice çırpın.

Kakaolu kekunu'nu ve kakaoyu ekleyip tahta kaşıkla karıştırın.

Damla çikolatanın yarısını kek hamurun içine ilave edip hafifçe karıştırın.

Yağlı kağıt ile kaplanmış dikdörtgen bir borcama karışımı boşaltın.

Üzerine kalan damla çikolatayı ve fındığı serpiştirin.

Önceden ısıtılmış 150 derecelik fırında yaklaşık 60 dakika pişirin.

3 Orta boy yumurta
1.5 Su bardağı toz şeker
225 Gr. Tereyağı
2 Su bardağı kakaolu kek unu
1 Yemek kaşığı kakao
2 Su bardağı damla çikolata
1 Su bardağı irice dövülmüş fındık

# Semizotlu Makarna

## Hazırlanışı

Makarnayı tuz eklediğiniz kaynayan suyun içine atıp yaklaşık 8-10 dakika haşlayın. Makarnayı süzdükten sonra bir kenarda bekletin ve üzerine çok az zeytinyağı dökün. Diğer tafartan semizotunu yıkayıp bir kenara alın. Közlenmiş kırmızı biberin kabuklarını soyup ince ince doğrayın. Makarnanın üzerine kırmızı biberi,doğranmış turşuları,mısırı ve tuzunu ilave edip karıştırın. Semizotunun yapraklarını makarna salatasına ekleyin.Ilık olarak ikram edin.

Yarım paket kelebek makarna
1 Tane kırmızı biber (közlenmiş)
Yarım demet semizotunun yaprakları
10 Adet salatalık turşusu
Küçük boy mısır konservesi
Zeytinyağı
Tuz
Limon

# Zeytinyağlı Çalı Fasulyesi

## Hazırlanışı

Fasulyeleri yıkayıp ortalarından ikiye bölün.
Zeytinyağını tencereye koyun.Soğanlar sararıncaya kadar kavurun.
Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın.
Soğanların üzerine domatesleri ekleyip beş dakika kadar pişirin.
Daha sonra fasulyeleri ekleyip ,tuzunu ve şekerini ilave edin.
Kısık ateşte fasulyeler yumuşayıncaya kadar pişirin.
Ilık veya soğuk servisini yapın.

Yarım kilo çalı fasulyesi
2 Orta boy domates
1 Adet kuru soğan
1 Çay bardağı zeytinyağı
2 Adet kesme şeker
Tuz

Mayıs ayının benim için ne kadar yoğun geçtiğini anlatamam. Evimde geçirdiğim süre sanırım 24 saati geçmez. Bu ay boyunca kongreden kongreye koşturduk. Bu kongrelerin arasında en çok ilgimi çeken ise 46. Türk Pediatri Kongresi' ydi. En değerli varlıklarımızla ilgilenen yüzlerce doktor Türkiye'nin dört bir yanından bu kongreye katılmak için gelmişti. Daha iyi tedavi daha mutlu çocuklar için saatlerce kongre salonlarından çıkmadılar. Bense bir kez daha takdir ettim doktorlarımızı.

Bu ayki yazımda da bu kongreden kaptıklarımı sizlere aktarmak istedim.

Hepimiz biliyoruz ki çocuklarda altına kaçırma büyük bir sorun. Peki, bu sorunu çözmek için neler yapıyoruz? Halk arasında çocukların gece/gündüz alt ıslatmaları zamanla geçecek kolay bir problem olarak görülüyor. En azından benim çevremde bu hep böyle olmuştur. "Çocuk bu geçer!" "Korkmuştur uykusunda o yüzden olmuştur.", "Yeni kardeşi oldu, şımarıklıktan yapıyor!". Bunlar ve bunlar gibi binlerce bahane! Ama yaşanan büyük bir sorun ve yapılması gereken bu değil. Geçiştirmek bir çözüm değil!

Bu konuyla ilgili en ilginç istatiksel gerçek ise haftanın 7 günü altını ıslatan en büyük yüzde 15-17 yaş arasındaki çocuklarda! Rakam %43! Yani 15-17 yaş aralığındaki altını ıslatan çocukların %43 ü bu sorunu her gün yaşıyor.

Tabiî ki bu sorunu yaşayan çocukların nerdeyse tamamının sosyal hayatı olmuyor. Buda psikolojik problemleri beraberinde getiriyor. Çocukların günlük hayatları sınırlanıyor. Arkadaş çevresinde rahat olamıyor. Ve daha asosyal, içine kapanık bir çocuk çıkıyor karşımıza.

Peki ne yapmak gerekiyor? Doktorlar öncelikle sabır diyor. Aileler çocuklarına sabırla, motive edici şekilde davranmalılar. Altını ıslatmadan uyandığında ona motive edici cümleler kurmak, altını ıslattığında ise bu sorunu halledebileceğinizi, üstesinden gelebileceğinizi söylemeniz gerekmekte.

Motivasyonun yanı sıra yatmadan önce sıvı alımını engelleme, kahverengi içeceklerden (kola, kahve) uzak tutma, belirli aralıklarla çocuğu tuvalete götürmek sorunun çözümünde yardımcı olabilir.
Bunların yanı sıra oturum sırasında aldığım notların arasında en ilginci alarm sistemiydi sanırım. İç çamaşırına veya yatak çarşafı üzerine konan ıslaklığa duyarlı bir mekanizma. Bu mekanizma, çocuk altını ıslatmaya başladığı anda uyarı vermeye başlıyor. Burada ailenin ilgisi çok önemli. Çünkü alarm duyulduğu anda çocuğun tuvalete götürülmesi gerekiyor. Alarm çaldığı halde çocuk tuvalete götürülmezse alarm sisteminin tedavi edici hiç bir işlevi kalmıyor.

Bu basit önerilerde yetersiz kalıyorsa veya çocuğunuz 5 yaş üzeriyse kesinlikle bir doktora başvurmanız gerekiyor. Doktor kontrolünde uygulanabilecek ilaç tedavisi veya kombine uygulanabilecek birçok yöntemle hem çocuğunuz hem de siz bu zor sınavdan başarıyla geçebilirsiniz!

GÜLFEM ALPTEKIN

HAFİF TARİFLER.

# Hindistan Cevizi Yağı

Larousse Gastronomique'te, hindistan cevizi yağı (kopra) ile ilgili aynen şöyle yazıyor: "Hindistan cevizinin kabuğu soyulduktan sonra güneşte kurutulan, doğranan ve yağı çıkarılmak üzere preslenmeye hazır hale getirilen içi. Sabun sanayinde uzun zamandır kullanılan kopra yağı, acılığını gidermenin yolu bulunduğundan beri gıda alanına da girdi. Uzun süre saklanabilmesi ve nötr tadı sayesinde, Végétaline, Cocose, Cocliner gibi birçok değişik ad altında, bitkisel yağ olarak satılmaktadır."

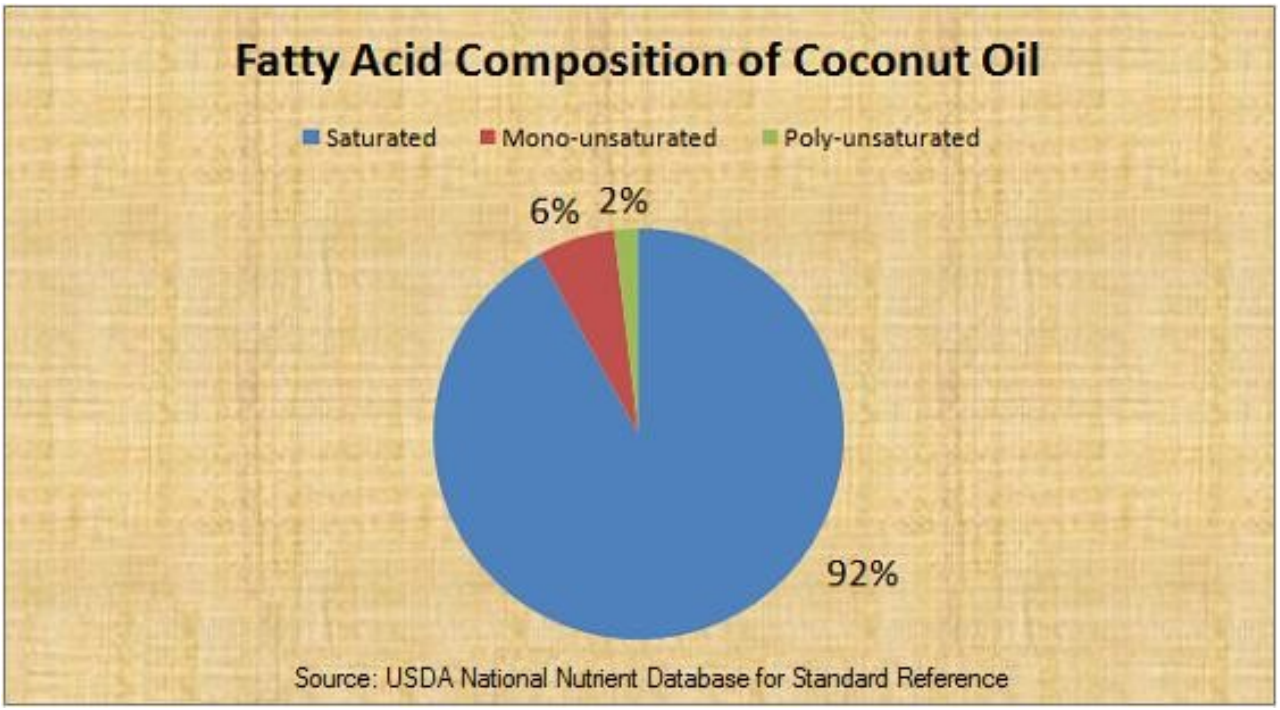
Hindistan cevizi yağı (HCY), mükemmel bir pişirme ve kızartma yağı; çünkü buharlaşma sıcaklığı 180 derece. HCY'nın %92.1'si doymuş yağ asitlerinden (ama hemen panik yapmayın, çünkü faydası zararından fazla!), %6.2'si tekli doymamış yağ asitlerinden, %1.6'sı ise çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşuyor. Bu açıdan, HCY'nın doymuş yağ grubundan olduğunu söyleyebiliriz. Ancak içindeki vitamin, mineral ve antioksidanların vücuda faydası da yadsınamayacak gibi. Hindistan cevizi yağı, tereyağ ile ikame edebileceğiniz bir yağ çeşidi, zaten üzerinde de aynen böyle yazıyor. Dolayısıyla, ne kadar tereyağ yiyorsanız, o kadar HCY yemenizde fayda var. İçinde faydalı vitaminler olsa da, doymuş bir yağ olduğunu unutmayalım.

HCY'nın saçlar, cilt, stres yönetimi, kolestrol seviyesi, kilo kaybı, bağışıklık sistemi, sindirim, kalp sağlığı, yüksek tansiyon, böbrek sorunları, diş sağlığı , diyabet ve kemik sağlığı üzerine olumlu etkileri olduğu söyleniyor. Bu olumlu etkilerin kökeninde, hindistan cevizinin içerdiği lauric acid, capric acid ve caprylic acid yanında, hindistan cevizinin antimikrobiyal, antioksidan, antimantar ve antibakteriyel özellikleri olduğu söyleniyor.

## Vücudumuz lauric asidi nasıl kullanır?

İnsan vücudu, lauric asidi, monolaurine çeviriyor. Monolaurin ise, uçuk, grip ve hatta AIDS'e sebep olan bakteri ve virüslere karşı giriştiği savaşla tanınıyor. Birçok virüs ve bakteriye karşı müthiş bir savaşçı olan hindistan cevizinin, savaş yöntemi henüz bulunamamış. Ancak bu özellikleriyle, geleneksel Hint alternatif tıp sistemi olan Ayurveda'da çok sıklıkla kullanılıyor.
HCY'nın faydalarından biri saçlarımıza. HCY, saçları besleyen en önemli doğal ürünlerden biri. Saçların hem uzamasına, hem de parlamasına faydası oluyor. Saç diplerine düzenli olarak hindistan cevizi yağı ile yapılan masaj sayesinde, kepeklerden kurtulmamız mümkün. Hindistan'da, saç ürünlerinde bolca kullanılıyormuş zaten. Saç için yaptığımız badem yağlı maskeler gibi, hindistan cevizi yağıyla saç diplerimize masaj yapıp, üzerini bir streç filmle sarıp, ister 3-4 saat, ister bütün gece yatabiliriz.

Bir diğer faydası cildimize. HCY, mükemmel bir masaj yağı olarak kabul ediliyor. Her tür cilt için, çok iyi bir nemlendirici. Bir videoda (YouTube), güzel ciltli bir kız yağın nimetlerinden bahsediyor. HCY'nı eritip, boş bir burun damlası kutusuna koymuş. Yağı, makyaj çıkarıcı olarak kullanıyormuş. Damlalık yardımıyla, parmağına bir iki damla yağ alıp, göz çevresini siliyomuş. Eyeliner'ı silmek için, yağı bir kulak pamuğuna damlatıyormuş. Ayrıca yağın, eller ve yüzü, özellikle kışın, çok iyi nemlendirdiğini söylüyor. Besleyici özelliğinden faydalanmak için, rimelinin içine de bir iki damla damlatmış. Ayrıca, yine aynı damlalıkla tırnak diplerimize damlatarak, yumuşamaları için masaj yapabilirmişiz. Yine bir diğer kaynakta okuduğuma göre, HCY vücutta oluşan çatlaklarla mücadele etmede de oldukça iyiymiş. Hamilelik döneminde, karın bölgesine masaj yapmak için örneğin...
Hindistan cevizi yağının rahatlatıcı özelliğiyle, şakaklara yapılan masajla yorgunluğumuzu ve stresimizi azaltabiliriz.



Yaşla birlikte artan, kahverengi cilt lekeleri için de HCY öneriliyor.
Doymuş yağ yönünden zengin olan HCY'nın, kalp üzerine nasıl olumlu etki yaptığı tartışılan bir konu elbette. Ancak olumlu etkisi de gözardı edilemiyor. Uzmanlar, bunu %50 oranında içerdiği lauric aside bağlıyorlar. Lauric asidin ise, yüksek tansiyon ve yüksek kolestrole iyi geldiği ispatlanmış. Doymuş yağ olmasına rağmen, kötü kolestrol seviyesini (LDL) arttırmıyor.

HCY, kolay sindirilebilmesi, tiroit sisteminin işleyişine olumlu etkileri sayesinde kilo vermede de etkili. Pankreas üzerindeki gerilimi azaltıp, daha fazla kalori yakımına olanak verdiğinden, metabolizmanın hızlanması yönünde de etkili olduğu söyleniyor. Tropikal bölgelerde yaşayan ve her gün hindistan cevizi yiyen insanların; genelde kilolu ve obez olmaması da bu açıdan bakıldığında şaşırtıcı değil.
Yukarıda da bahsettiğimiz yağ asitleri sayesinde, HCY'nın bağışıklık sistemini güçlendirdiği de gösterilmiş. Ayrıca enfeksiyonlu bölge üzerine sürüldüğünde, yaraları tozdan, havadan, mantardan, virüs ve bakterilerden koruyan bir kalkan oluşturduğu biliniyor. Bu aşıdan, özellikle yaraların hızlı iyileşmesinde çok etkili olduğu söyleniyor.

HCY, insülin salınımında ve kan şekerinin kontrol altında tutulmasında da etkili. Kandaki şekerin, etkin bir biçimde kullanılmasını sağlayarak, diyabet riskini de azaltıyor. İçerdiği kalsiyum, magnesyum gibi önemli mineraller sayesinde, hem kemik hem de diş sağlığını iyi yönde etkiliyor. Ayrıca diş çürüklerini önleyici etkisi olduğu da söylenenler arasında.

HCY, özellikle atletler ve vücut geliştiriciler arasında da çok tercih edilen bir yağ imiş. Sebepleri arasında, diğer yağlara kıyasla daha az kalori içermesi ve yağın kolay bir şekilde enerjiye çevrilebilmesi (dolayısıyla vücutta ve damarlarda daha zor birikmesi) sayılıyor.

**Kaynaklar:** **OrganicFacts**, **CoconutOil**

Ben bir süredir arıyordum bu yağı. Geçen gün bir organik markette karşıma çıkınca, kaptım bir tane. Kokusu mis gibi hindistan cevizi kokusu. Eklediğiniz şeye, kokusunu da katıyor. Buzdolabında saklıyorum şimdilik, tereyağından biraz daha katı bir kıvamda. Ama oda sıcaklığında, neredeyse sıvı oluyor. Aslında teorik olarak sıvı yağ gibi olması gerekiyormuş, ama benimki o kadar da su gibi olmuyor açıkçası.

Kızarmış ekmeğin üzerine sürüp yedik, çok lezizdi. Pilava henüz eklemedim, ama çok güzel olduğunu duydum. Asıl haftasonu yaptığım muzlu keke ekledim; çok yakıştı. Aşağıdaki tarifi bir kere mutlaka deneyin; hele çocukların bayılacağına eminim. (Hindistan cevizi yağı yerine tereyağ kullanarak da keki yapabilirsiniz elbette.)

# Cevizli Muzlu Kek

3 Büyük veya 5 yerli olgun muz
40 Gram erimiş tereyağı
40 Gram erimiş hindistan cevizi yağı
1 Su bardağı şeker
1 Yumurta
1 Paket vanilin
1 Çay kaşığı karbonat
Bir çimdik tuz
1.5 Su bardağından 1 parmak eksik tam buğday unu
Yarım su bardağı iri kıyılmış ceviz parçası

## YAPILIŞI

Muzları çatalla ezerek püre yapın. İçine erimiş yağları ekleyip karıştırın. (Tahta kaşık kullanabilirsiniz.) Ardından içine şekeri, vanilini ve yumurtayı ekleyip, karıştırmaya devam edin. Karbonat ve tuzu da ekleyin. En son da ceviz parçalarını ekleyip, iyice karıştırın. Yağlanmış kek kalıbına dökün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 50 dakika pişirin. Kekin rengi koyu oluyor; hem muz kullandığımızdan, hem de tam buğday ununda dolayı. Ilınınca üzerine pudra şekeri serpebilirsiniz.

# Yaz Hamileliğinde Beslenme

Hamileliğin bir kadının hayatında yaşadığı en ayrıcalıklı dönem olduğunu düşünüyorum. Bu kadar ayrıcalıklı bir durumda tabiiki beslenme de başlı başına ele alınması gereken önemli bir konudur. Vücutta hormonların farklılaşmasıyla beraber her kadında farklı beslenme davranışları ortaya çıkabilmektedir. Özellikle de yaz mevsimi hamile kadınlar için daha da zor geçmektedir.Hamilelik süresince bebeğin büyüme ve gelişiminin sağlıklı olabilmesi için annenin beslenmesine özen göstermesi gerekmektedir. Yaz mevsiminde su kaybı, besin zehirlenmeleri, kan basıncı değişiklikleri daha sık yaşanmaktadır. Yapılması gerekenleri veya kaçınılması gerekenleri hamilelikte ortaya çıkabilen bazı durumlarla ve buna yönelik çözümlerle açıklayabiliriz.

Sıcak nedeniyle aşırı terleme su kaybına neden olur. Vücut suyunu dengede tutabilmek için en az 2 litre su içilmelidir. Sıvı alımı arttırılmalıdır (limonata, taze ve doğal meyve suları, ayran) ancak karışık bitki çayları içilmemelidir. Bazı bitki çayları hamilelikte düşük riski oluşturabilir.

Eğer kan basıncınız (tansiyon) düşükse ayran ve mineralli suları tercih etmelisiniz. Kan basıncınız yüksekse tuz alımını kısıtlamalısınız. Maden suyu içmemelisiniz. Tuzlu ve salamura besinleri tüketmemelisiniz (aşırı tuzlu zeytin, peynir, turşu, tuzlu kuruyemişler, salamura ve tütsülenmiş etler, soya sosu, cipsler vb.). Ödem riskiniz varsa yine aynı şekilde tuz kısıtlamasına gitmelisiniz.

Sıcaklık nedeniyle besinlerde mikro organizma üremesi kolaylaştığı için dışarıda olan besin tüketiminize dikkat etmelisiniz. İyi pişmiş yemekleri tercih etmeli, az pişmiş veya çiğ etli yemekler yememelisiniz (çiğ köfte, suşi, az pişmiş etler). Kolay bozulabilen tavuk ve balık etini dışarıda yememeye özen göstermelisiniz. İyi yıkanmama olasılığını göz önünde bulundurarak çiğ salata ve sebze yememelisiniz. Soslu, mayonezli, kremalı besinlerden uzak durmalısınız. Hijyenine güvendiğiniz restoranları tercih etmeli, açıkta satılan besinleri yememelisiniz.

Bulantınız fazlaysa sıvı alımınızı azaltmalısınız. Katı besinleri azar azar sık sık yemeli, kusma varsa mineral dengenizi sağlamak amacıyla tuzlu krakerler tercih etmelisiniz.

Bazı gebelik hormonları kabızlığa neden olur. Bu durumu çözmek için günlük su tüketimi 2 litrenin altına düşmemelidir. Her öğünde pişmiş sebze yemeği ve salata tüketimi olmalıdır. Öğün aralarında çiğ meyve tüketimi, bazı meyvelerin kompostosu veya hoşafı tercih edilmelidir. Özellikle kayısı, erik, incir, üzüm ve armut kabızlığı önlemekte çok yardımcıdır. Bunun dışında kurubaklagil yemek, tam tahıllı ekmekleri tercih etmek, bulgur, yulaf ezmesi gibi posalı besinleri tüketmek de gerekir.

Yukarıda saydıklarımızın dışında hamile kadının ve bebeğin sağlığı açısından yeterli ve dengeli besin tüketimi çok önemlidir. Bunun için diyetisyeniniz tarafından hazırlanan, hamilelik ayınıza ve kilonuza uygun beslenme planınızı mutlaka takip ediniz.

# ARA ÖĞÜNLER İÇİN RAHATLATAN YAZ TARİFLERİ

Hamilelerin tüm bu süreçte alması gereken yiyeceklerin başında süt ve süt ürünleri gelmektedir. Bebek gelişimi için annenin depolarını kullandığından bir sorun yaşamaz. Ancak hamile kadının ilerde yaşayabileceği osteoporoz, diş hastalıkları riski yüzünden bu besinleri düzenli tüketmesi gerekmektedir. Tek başına süt veya yoğurt tüketemeyenler için meyveli süt veya taze otlarla lezzetlendirilmiş yoğurt tarifleri verebilirim.

**Taze otlarla lezzetlendirilmiş yoğurt:** 1 kase yoğurdun içine ince dilimlenmiş bir salatalık, ince kıyılmış taze soğan, maydanoz ve taze fesleğen koyunuz. Bütün bunları kaşık yardımıyla karıştırınız. Süslemek ve lezzetini arttırmak için üzerine biraz da taze nane yaprakları serpiniz. İsteğe göre çok az tuz veya sarımsak da ekleyebilirsiniz. Bu karışımın yanında 2 adet fırın galetası ile beraber serin, lezzetli, hoş bir ara öğün oluşturabilirsiniz.

**Mevsim meyveleriyle lezzetlendirilmiş süt:** 1 su bardağı soğuk sütün içine 2 adet taze kayısı, ¼ adet şeftali ve ¼ adet muzu doğrayarak hepsini blenderdan geçiriniz. İsterseniz bu karışıma 1 top vanilyalı dondurma veya 2-3 parça buz da ekleyip karıştırabilirsiniz. Bu serin ve besleyici içeceğinizi ara öğün olarak tüketebilirsiniz.

**7 Meyveli Yaz Salatası:** Karpuz, şeftali, kayısı, kavun ve mürdüm eriklerini küp küp doğrayınız. İçine birkaç tane kiraz ve üzüm de ekleyerek karıştırınız. Bu şekilde yiyebileceğiniz gibi dilerseniz 1 kase yoğurt ile karıştırıp meyveli yoğurt da yapabilirsiniz.

**Limonata:** 2-3 adet limonun kabuklarını iyice yıkadıktan sonra rendeleyiniz. Sonra sıkıp suyuna limon kabuğu rendelerini ekleyiniz. Bu karışıma birkaç yaprak taze nane de koyarak 1 litre soğuk su ile karıştırınız. 2-3 yemek kaşığı toz şekeri yavaş yavaş karıştırarak eritiniz. Aromalarının tam olarak çıkabilmesi için bir süre beklettikten sonra içebilirsiniz. Ara öğünlerde serin bir içecek olarak tercih edebilirsiniz.

## HAMİLELİKLE UYUMLU ÖRNEK BESLENME PLANI

### SABAH

1 Su bardağı süt(şekersiz, kalsiyumdan zenginleştirilmiş)

1 Adet haşlanmış yumurta veya 1 dilim kaşar peyniri

1 Dilim beyaz peynir

5 Adet zeytin veya 2 adet bütün ceviz

Domates ,salatalık ,maydanoz, yeşil biber

2 Dilim tam buğday/çavdar ekmeği veya kepekli ekmek

## ARA

1 Porsiyon meyve(15 adet kiraz veya 3-4 adet kayısı)

## ÖĞLE

3 Köfte kadar ızgara/haşlama/fırında pişmiş kırmızı et veya tavuk veya balık

4 Yemek kaşığı pilav(tercihen bulgur) veya makarna veya 1 porsiyon kurubaklagil yemeği

1 Su bardağı yoğurt veya 1 kase cacık

1 Tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş bir kase salata (yeşil yapraklı, domates, salatalık, havuç vb.)

1 Dilim tam buğday/çavdar ekmeği veya kepekli ekmek

## ARA

1 Porsiyon meyve (5 adet kırmızı erik veya 1 adet şeftali)

## ARA

2 Adet kepekli galeta

## AKŞAM

6 Yemek kaşığı sebze yemeği

4 Yemek kaşığı pilav(tercihen bulgur) veya makarna veya 1 porsiyon kurubaklagil yemeği

1 Su bardağı yoğurt veya 1 kase cacık

1 Tatlı kaşığı zeytinyağı eklenmiş bir kase salata (yeşil yapraklı, domates, salatalık, havuç vb.)

1 Dilim tam buğday/çavdar ekmeği veya kepekli ekmek

## ARA

1-2 Porsiyon meyve(1 dilim karpuz ve/veya 15 iri tane üzüm)

## YATARKEN

1 Su bardağı süt(şekersiz)

Hamilelikte aylara ve kişinin kilosuna göre besin tüketimi ayarlanmalıdır.
Bu liste örnek oluşturması bakımından verilmiştir.

# Etkinlikler - Duyurular

# TuzBİBER , Kumkapı Denizkızı Balık Restaurant`a Konuk Oldu.

## KUMKAPI DENİZKIZI BALIK RESTAURANT
## KUMKAPI EĞLENCELERİNİN VE BALIĞIN 33 YILLIK ADRESİ

Eğlencesi ve lezzeti uluslararası bir marka haline gelmiş olan Avrupa Başkenti İstanbul'un tarihi semti Kumkapı'da dünya'nın en lezzetli balığını en otantik eğlenceleri eşliğinde sizlere sunuyoruz....

İşletmeciliğini Mustafa Melekoğlu ve Muzaffer Kip' in yaptığı Denizkızı Balık Restaurant İstanbul Avrupa Yakası Kumkapı'da hizmet vermektedir.

İstanbul'da balığın en güzel yenilebileceği kendine has fasıl müziği ve eğlencenin adresi Kumkapı Denizkızı Balık Restaurant 150 kişilik

bahçesi, 75 kişilik kapalı giriş ve 75 kişilik üskat balkonlu salonu ile toplam 300 kişilik kapasiteli restaurantımız tarihi mimarisi ile müşterilerine farklı bir ambiyans yaşatmaktadır.

İşletme sahibi Mustafa Melekoğlu meslek hayatına 1977 ünlü meyhaneci Kör Agop'un yanında başlayıp, mesleğin en ince yılında detaylarını ögrenip, uzun yıllar içerisinde mesleğinin zirvesine gelen Melekoğlu , Kumkapı'da Denizkızı Balık Restaurant'ta ustası olan ünlü meyhaneci Kör Ağopun ilkesinden yola çıkarak "BİR MÜŞTERİ BİN MÜŞTERİDİR." felsefesini benimseyen güleryüzlü profesyonel personeli ile uzun yılların vermiş olduğu tecrübesini sizlerle paylaşıyor.

Fasıl müziği ve müşterilerimizin isteği üzerine Oryantal Show eşliğinde balığın her çeşidinin tadını çıkaracağınız mekanımızda yıllardan beri değişmeyen kalitesi, muhteşem tarihi atmosferi ve doyumsuz lezzetti ile büyük başarılara imza atan Kumkapı Denizkızı Balık Restaurant yerli ve yabancı konuklarınıza eğlenceli ve renkli bir ortamda deneyimli mutfak personelinin yemeklere verdiği birbirinden güzel tatlar ve salon personelinin güleryüzlü hizmeti ile sizlere alakart ve gruplara özel hizmet vermektedir.

Balık Çorbası & Kiremit te Balık Ödülleri

Kış sezonunda 90 kişilik açık hava mekanımızda doğalgaz ısınma sistemi ile sizlere sıcak bir atmosfer sunmakta olup, sigara kullanan müşterilerine rahat bir ortam sağlamaktadır.

Eğlence, şık atmosfer ve iyi bir hizmetin yanısıra çok özel lezzetler sunan, Kumkapı Denizkızı Balık Restaurant 'ta günün taze balık çeşitleri, ara sıcaklar ,deniz mahsülü zeytinyağlı mezeler , mevsim salataları, meyve ve tatlı çeşitlerimizden oluşan özel lezzetler sunmaktadır .

Gecenin geç saatlerine kadar eğlencenin tadına varacağınız nezih huzurlu bir ortamda aileniz ve sevdiklerinizle keyifli saatler geçirebileceğiniz Denizkızı Balık Restaurant'ta özel gün ve kutlamalarınızda sizde misafirimiz olmak isterseniz;

Geldiğinizde yeriniz hazır olsun...

Kumkapı Denizkızı Balık Restaurant
Mustafa MELEKOĞLU
Tel: 0212 518 86 59 Fax: 0212 638 79 77
0532 637 01 94
www.kumkapidenizkizi.com
info@kumkapidenizkizi.com
Çakmaktaşı Sokak no:3/5 Kumkapı/İstanbul

Denizkızının 33. Yıl anısına, TuzBİBER Dergisi adına hazırlanmış olan plaketi bizi çok mutlu etti. Mustafa ve Muzaffer Bey'e buradan teşekkürlerimizi iletmek istiyorum. Ve geceden bir kaç fotoğraf ekliyorum.

Ferah A.Tırıç

Gülfem Alptekin Plaketimizi alırken.

www.tuzbiberdergisi.com